

2023年四分钟演讲稿大概多少字(汇总5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

四分钟演讲稿大概多少字篇一

大家上午好！

今天我演讲的题目是《青春与理想》。

青春是人生最美好的时光，理想是生命中最耀眼的阳光，为了理想而奋斗的青春是最美好的风景。正是那千万颗在青春中奋斗的心，以及那千万双在天空中高飞的振翅，装扮着最美好最美丽最珍贵的人生季节，将青春变成人生最美好生活的出发点。

青春为理想插上最有力的翅膀，那么，有着青春与理想的你和我不要再犹豫，不要再退缩，勇敢地面对未来和自己的挑战，为了理想的实现而奋斗，让青春谱写一曲无悔的歌。

然而有些人不是没有理想，恰好相反，他们有着这伟大的理想，但是却一直躲在自己编织的的世界里面逃避现实而踟蹰不前，他们畏惧着自己想象中现在还没有出现的未来路上的坎坷与理想也许破灭的打击，任凭理想在时间的掩盖下或生锈或被腐蚀殆尽。韩寒说：“让理想成真的最好办法就是醒来。”所以，同学们是时候醒一醒了，是时候走出象牙塔为自己拼一回，是时候为青春负责，是时候为自己的明天而战斗了！

“恰同学少年，风华正茂，书生意气，挥斥方遒。”昭示着一代伟人奋斗的青春。他们的青春因充满奋斗和激情而洋溢着美好，而今，青春正在我们手中，理想就在我们心中，命运就在我们手上，我们不能容忍青春在我们手中白白流逝，我们不能在叹息声中颓废了青春，我们不能在叹息声中了结生命，那么就让我们在青春时节奋发吧！

四分钟演讲稿大概多少字篇二

演讲是一门语言的艺术，它旨在调动起听众情绪，并引起听众的共鸣，从而传达出你所要传达的思想、观点、感悟。下面是本站小编为你整理的几篇四分钟演讲稿高中，希望能帮到你哟。

亲爱的老师们和同学们：

你们好！

今天想和您分享个我听过的故事。

听了这番话，大家有怎么的感悟呢？期中考试刚结束不久，不知道大家考的是春风得意呢还是愁容满面呢？每天我路过很多教室门口，都能看见同学们每天忙碌着学习，一天又一天，时而顺利，时而备受挑战，你可曾问过自己，你每天忙碌的学习，你的目标是什么呢？参加中考？参加高考？考个好高中？考个好大学？还是以后有个好工作？有个好的收入？还是你有个梦想，你自己的梦想！你是在为这个梦想——在今天努力而享受的学习着。当我们成绩不理想时，当我们学习压力大时，甚至当我们有时候想放弃，那时的我们如果淡忘了初衷，忘记了梦想和目标，我们会无力前行，如果我们知道我们这辈子想做个怎么样的人，有个怎样的梦想，你就会充满力量，因为你知道今天只是过程，明天就在前方。所以今天老师想问问你：这辈子你选择成为什么样的人？你又有怎样一个属于

你的梦想那?不忘初心，奋勇前进。祝福大家。

谢谢大家!

最美好的未来，一定是要经历很漫长的等待;一定要经过刻苦的努力。我们想要什么样的生活;我们想要怎样的未来，便要朝着那个方向不断地努力。我知道有时候，有些事情很难理解;有些困难很难解决。但是，不要放弃我们的初衷、我们的梦想。因为，有些东西一旦放下了，便找不回来了。我想象着未来有多么美好。我的人生将是如何的完美。而这些美好与完美是需要时间来慢慢酝酿的。有时我们可能会很失落，觉得自己一无是处、很没用;觉得自己与这个世界格格不入。我们一遍一遍地审视着自己，看到为了自己想要的未来努力的样子。还看到了自己狼狈的样子。时常在想未来对于我们是什么，是它让我们迷茫;让我们暴躁;让我们悲伤。可是也是它让我们心存美好的憧憬，一步一步的走向未来。就算漫长，就算等待，也要坚持。那么，我们的未来将会无比的美好。

我们在等到未来之前，当然会遇到糟糕的事情;遇到糟糕的人;看到糟糕的自己。但是，哪怕天地轮转，沧海变桑田。我们的未来就在我们的脚下。我相信，只要有梦想，超着自己的梦想不断地努力、勇敢地前进，我们美好的未来一定会无比的灿烂。当我们惊慌无助的时候;当我们无奈的时候;甚至当我们悲伤难过的时候，我们总会想找一个知己来安慰自己。即使没有人来安慰我们，而且只剩下了我们自己，我们也可以说，除了自己、我们还有未来。美好的未来需要奋斗，而且往往都需要很长的等待。但是，即使天荒地老，只要我们勿忘初心、相信自己的未来，怀揣梦想、努力去奋斗并实现自己的梦想，那自己的未来必定会按照我们想象的面貌，成为现实。有了梦想，我们的心便长了翅膀;有了行动，我们的梦想将不再遥远。如果没有梦想，懒惰便会生根发芽;如果没有行动，堕落就会茁壮成长。时间越长，根就扎得越深。到时候想站起来，也是一件非常困难的事。

做为销售，我们每天都会遭到不同程度的打击和挫折，甚至有不想再做下去的冲动，但这个时候大家要想想自己的未来。如果你因受不了拒绝而离开了这份工作，那么你的挫败感就会越积越多，你在其它地方就更不会做好，因为你已经失去了成功的信心。如果你用自己掌握的知识化解了这次拒绝，那么它只会增加你的信心、增加你的成就感。你以后无论走到那里，失败也不会跟随着你，只有成功常伴你左右。你的人生、你的未来，将会充满灿烂的阳光。

谢谢大家的聆听。

亲爱的老师，同学们：

大家好，今天我要演讲的题目是《不忘初心》。

时间过得太快，还来不及挥霍自己的青春，就匆匆的往前赶路。还记得当初那些稚嫩的面庞，无邪而又天真，现在每每想起就觉得那是一种奢侈，一种享受。我们现在都很忙，忙工作、忙考研或是忙恋爱，总之没时间。

坐车的时候很习惯的坐在窗边，可以看见更开阔的风景，可以看树叶用尽最后的力气炫耀自己灿烂的人生，悲壮而奢华的散落在街头。可以看见年轻的面孔充满朝气的，让人觉得舒服而又惬意人真的是很奇怪的动物，小的时候期盼可以快点长大，可以穿漂亮的衣服，做自己想做的事，不用理会大人的罗嗦；等到长大了，却又开始嫉妒小孩子的无忧无虑。矛盾看来要贯穿人的一生。

人总是抱着一定的梦想走进一个阶段，带着一个状态进入另一个阶段。这是必经阶段，就像现在你会明确地知道要选择什么才更合适你。开学时qq换了，换的时候才发现有些人我其实早就丢了。我弄丢了好多人，在不知不觉之间，也许是为了给其他人腾空间，也许这些人本身就是过客。有些人不是不重要不是不亲密而是空间变了，时间变了，慢慢的就都

淡了。有些东西也许停留在最初的地方反而会历久弥香。只要自己没丢就好，因为其他的可以找回来。虽然很多时候我也很迷茫，不知道自己要干什么，将要怎样，可是我还是很努力的开心过好每一天。我们要的不过就是一种安定的状态，一个舒适的环境。

真的没有多少时间令我挥霍了，目标换了一个又一个，这样的青春就算过完了。时间不等人，好好地把握每一个时光，跟朋友、跟亲人，快乐总是那么短暂，能做的也只有不虚度，珍惜每一个爱你的人，下一个十字路口你又会遇见谁呢，不要忘了当初的那些美好。不要忘记自己当时坚持的初心。

四分钟演讲稿大概多少字篇三

大家好，今天我要演讲的题目是《不忘初心》。

时间过得太快，还来不及挥霍自己的青春，就匆匆的往前赶路。还记得当初那些稚嫩的面庞，无邪而又天真，现在每每想起就觉得那是一种奢侈，一种享受。我们现在都很忙，忙工作、忙考研或是忙恋爱，总之没时间。

坐车的时候很习惯的坐在窗边，可以看见更开阔的风景，可以看树叶用尽最后的力气炫耀自己灿烂的人生，悲壮而奢华的散落在街头。可以看见年轻的面孔充满朝气的，让人觉得舒服而又惬意人真的是很奇怪的动物，小的时候期盼可以快点长大，可以穿漂亮的衣服，做自己想做的事，不用理会大人的罗嗦；等到长大了，却又开始嫉妒小孩子的无忧无虑。矛盾看来要贯穿人的一生。

人总是抱着一定的梦想走进一个阶段，带着一个状态进入另一个阶段。这是必经阶段，就像现在你会明确地知道要选择什么才更合适你。开学时qq换了，换的时候才发现有些人我其实早就丢了。我弄丢了好多人，在不知不觉之间，也许是

为了给其他人腾空间，也许这些人本身就是过客。有些人不是不重要不是不亲密而是空间变了，时间变了，慢慢的就都淡了。有些东西也许停留在最初的地方反而会历久弥香。只要自己没丢就好，因为其他的可以找回来。虽然很多时候我也很迷茫，不知道自己要干什么，将要怎样，可是我还是很努力的开心过好每一天。我们要的不过就是一种安定的状态，一个舒适的环境。

真的没有多少时间令我挥霍了，目标换了一个又一个，这样的青春就算过完了。时间不等人，好好地把握每一个时光，跟朋友、跟亲人，快乐总是那么短暂，能做的也只有不虚度，珍惜每一个爱你的人，下一个十字路口你又会遇见谁呢，不要忘了当初的那些美好。不要忘记自己当时坚持的初心。

四分钟演讲稿大概多少字篇四

青春不是写回忆录，而是谱进行曲；青春不是挥霍浪费，而是开拓奋斗；青春不是纸上谈兵，而是冲锋陷阵。青年节，快乐向前迈步，幸福非你莫属！一起来看看五四青年演讲稿四分钟，欢迎查阅！

各位朋友：

大家好！如果有人问你：什么是精彩？你会怎样回答？战争年代的踊跃参军，八十年代的文学热，还是九十年代的出国热？对，它们都是精彩。每个时代有每个时代的精彩，每个时代也造就了不同的精彩，但无论怎样，精彩总是与青春紧紧相连。

记得走进大学的第一天，辅导员就告诉我们，老狼校园民谣里轻松自如的大学生活在这个年代已经一去不复返了。九十年代宣扬的“读书无用论”也早已被热火朝天的“考研”、“考证”热吹得无影无踪。时代已经将我们新一代的青年推向了社会的最前沿。因此，我们要寻找属于我们这一代人的精彩。

为了活得精彩，我们要拥有目标和信念。目标是心头的一盏明灯，信念是鼓舞你向着目标迈进的力量源泉。目标可能飘渺，路途可能坎坷。然而只要确定一盏明灯，就能让你顺利地泅过危难的海洋！传说中的火凤凰，它迎着太阳飞翔，为的就是将自己的身体点燃，因为只有燃烧才能重生。这多少有一些悲壮，但又确是一幅壮美的画面。因为奋斗拼搏的过程无比精彩！

为了活得精彩，我们必须拥有知识和技能。知识是成功的基础，技能是实现成功的工具。人类步入二十一世纪，世界多极化，信息全球化，知识信息量在以百倍的速度递增。面对这样的现实，昔日象牙塔里轻松自在的场景早已不见，取而代之的是寻找精彩的一双双炽热的目光。社会将竞争的残酷带到了我们的身边，从而也造就了新一代青年的自强和向上。有一句话说“机遇留给有所准备的人”，那么，年青的朋友们，让我们早早准备。

为了活得精彩，我们还要有不断超越的精神。鲁迅先生曾说，“不满是向上的灵魂”。时代的进步使新事物以让人难以置信的速度发展。没什么铁饭碗，没什么保质期。无论什么时候，我们都必须以起跑线上的姿态去迎接挑战。我们只有不断地学习和提高，才能跟得上这个精彩的大时代。

永远究竟有多远？没有人知道。我们只是历史长河中的小小一滴水。然而既是青春的拥有者，就没有理由不为自己喝彩，没有理由不活得精彩！我们都将老去，但我们不是为了永远的青春而来，而是为了感受和我们不同的青春而来。从现在开始，让我们活得精彩！

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！我演讲的题目是《生命的硬度》。

茫茫大漠，一棵树站不起来，展现出来的是一座丰碑的形象。

巍巍青山，千万棵树站起来，连成的是一条长城的宏伟。

悠悠河岸，所有的树站起来，缀成的是一条蛟龙的雄风。

我们象征着太多，又演绎着太多。但我相信，我的形象，绝不是“手若柔荑，肤如凝脂”的林黛玉，也绝不是“蓬头垢面，衣衫褴褛”的现代“苏乞儿”。我们象征着希望，朝气。所以我们展现在别人面前的就应该是衣无褶，脸无垢，礼貌谦和的举手投足间散发着一股英气，朝气和活力的现代新青年的形象，一个融入了大自然的精灵的化身。

我不得开心颜”这一大气凛然的诗句又是否会让那些毫无自尊的人汗颜丧失了自尊的人是一个没出息的人，而我们作为时代的先锋，要是永远在黑暗中沉溺呢，还是要做一个顶天立地的好男儿，一朵绽放在风雨中的铿锵玫瑰。答案，不言而喻。

自爱不是自恋，也不是极端地自我保护，更不消极地自甘堕落；自爱是生命的一种尺度。它教你如何调节自己的心态，告诉你如何为人处事，告诉你如何融入社会这个大家庭。在现今这样一个物欲横流的社会里，唯有自爱才能让你保持昔日的纯真，试问：一个连自己都不爱的人，还如何奢谈爱祖国，爱人民。

大漠再荒凉也有丰碑的矗立，青山再孤高，也有长城的环绕，河水再平静，也有蛟龙的横卧。而时代再怎么变，我们的形象，我们的雄风依然如故。因为我们自尊，因为我们自信，因为我们有着鲜活的生命。而正因如此，河岸才悠悠，大漠才广袤，青山才长青，生命的硬度才长存。

弹指一挥间，人类已昂首进入了二十一世纪，在这漫长的岁月里，中国战胜了衰落，走向振兴，挣脱了屈辱，走向奋起，中国正以崭新的姿态向世人展示着自己，然而，人们不会忘记那划时代民族救之的“五四”爱国运动，更不会忘记那举起民族救之旗帜，开创民族独立和民族振兴新纪元的先驱者，不会忘记革命战争的烽火硝烟，更不会忘记，为真理而抛头

挥洒热血的英烈们。今天，我们的祖国已经进入了一个新的历史时期，振兴中华的责任，已经落到我们肩上，“五四”火炬已经光荣地传到我们手中。

我们生活在一个靓丽的季节，一个充满青春活力的字眼，我们要去追回与你同行、释放自己青春的能量。

青，是绿色，是生命的颜色，春，是季节，是成长的季节，青春就融进成在成长季节的那片生命的绿色，是阳光下那片灿烂的笑容。

青春是美好的，也是短暂的，它也许是你人生的一处驿站，不过请记住，即使它象一颗流星，我们也要努力让它成为一次辉煌的闪现，不惧艰难困险，敢于拼搏，志比云天。

中学时代，是我们人生中的一个重要的里程碑，我们知道，风雨会使我们变得强壮，挫折会使我们变得坚强。成熟的思想和高尚的品质，来自于风雨的洗礼和生活的磨砺，我们要面对山峰，去欣赏它的风光，面对未来去争创人生的辉煌，这样才能体现生命的价值。

有人说，19世纪是英国人的世纪，20世纪是美国人的世纪，而21世纪，就是我们中国人的世纪，中国经过几十年来的艰苦建设，已取得了“乘长风，破万里浪”的迅猛发展，但我们不要忘记，我们仍然是个发展中的国家，还有许许多多地方有待完善和发展，要想国家富强，就必须努力，而希望就寄予在我们这一代人身上。

在二十世纪，中华民族前进的道路上，中国共青团留下了英勇奋斗的足迹，做出了无愧于历史的贡献。二十一世纪是一个充满希望和挑战的世纪，中国共青团，将以新的面貌，面向新世纪，以新的作为开创新的事业，在中华民族振兴史上继续谱写光辉的篇章。

我们缅怀“五四”先驱们的业绩，回顾中国人民和青年在整个世纪，走过的历程，作为当代青年团员应当秉承民族精神，高举“五四”火炬，肩负时代责任，让我们用知识加汗水，以满腔热情，去开拓、去创造、去拥抱新希望，来迎接这个机遇与挑战并存的世纪吧。

青春是什么？青春可以是携子之手，浪漫而温馨地漫步于桃红柳绿之中；青春可以是把头发染成五颜六色，在大街上旁若无人地大跳千奇百怪的街舞；青春可以是无休止地泡吧，疯狂地蹦迪，如果还嫌不够刺激的话，那就去蹦极，开飞机。难道，难道青春仅仅就只剩下这些了吗？青春也可以是潜心于科学研究，十年磨一剑；青春还可以是扎根于边疆，一心谋发展；青春更可以是手擎炸药包炸碉堡时那一声惊天动地的呐喊声。青春是整个人生旅程中最绚丽的一站，最奇妙的一站，最灿烂的一站。青春孕育着无穷无尽的能量等着我们去开采，去挖掘，去释放。人生的根本目的就是对于人生价值的认识、诠释，乃至于实现，而青春正是我们实现人生价值的黄金时期。青春需要实现人生价值。

青年朋友们，不，战友们，前进的号角已经吹响，未来在向我们召唤，历史将会永远记住我们的身影，前进吧，前进吧，让我们释放青春的能量，点燃创业的梦想。

翻开世界地图，七大洲，四大洋一起收入我们的眼底。中国象一个巨人，屹立在世界的东方！太平洋的海风徐徐吹拂着她的黑发。古老而文明的历史让她显现出分外的娇美和妖娆！如果要问：在这个世界上，你最爱什么地方？我会毫不犹豫地回答：我爱我的祖国！她有幅员辽阔的疆土，美丽富饶的山河，勤劳勇敢的人民，文明发达的历史，可歌可泣的革命传统。

祖国的伟大与可爱，我们说不完，道不尽。我们热爱祖国，赞美祖国，因为祖国就是我们的母亲。

母亲的苦难，母亲的辛劳，母亲的幸福，多少中华儿女为之

悲伤，为之慨叹，为之激动，为之抗争！

五月四日，一个永远值得纪念的我们的节日。一九一九年的今天，北京学生游行示威，抗议巴黎和会承认日本接管德国侵占我国山东的各种特权的无理决定，这场运动的兴起，标志着无产阶级作为独立的政治力量登上了历史舞台，可以说，“五四”的气质贯穿了整个时代，跨越了整个时代，成为了一个永恒的闪光点。

“五四”精神的真谛是爱国精神，它是一种对祖国对人民无限赤诚，对历史，对社会勇于奉献的精神。今天，历史让我们生活在了一个气势磅礴，中华民族走向伟大复兴的时代，毫无疑问，我们将接受历史的选择，高举“五四”的旗帜，以务实的作风，建设的态度，满腔的热情投入到伟大的事业中去。

无数个白天黑夜，我远离了喧嚣人群，告别了灯红酒绿，拥向那灯火阑珊处。我自与那清风白云做伴，在知识的海洋中赢取那心花的海阔天空，多少个宁静的夜晚，我安于寂寞，笔耕不辍。有时，为了备好一堂课，我认真钻研教材好几遍；有时，为了准备一篇材料，我翻阅大量书籍，不断学习新知，提升教育理念；有时，为了完成学校交给的重要任务，我放弃休息天加班加点，在漫漫的求所去执着的进取中，我成长着，也成熟着。

昨夜微霜的渡河，今晨秋风凋青丝，每一项新的工作，对我来讲都是一项挑战。

我告诫自己只要大胆去做，生命便会实实在在，只要放手去干，事业便会充满阳光，把自己平凡的工作当成宏伟的世界去研究，你就会发现无穷乐趣。

春行土地，万物复苏，当我看到惠南镇树木苍翠，绿草青青的美景时，天地也要为之动情。发出由衷赞叹：这里真正是

一个好地方!作为一名惠南的团员青年,我怎能不为之兴叹,为之骄傲。记得有一句话是这样说的:“如果每一个音符都在乎它在五线谱上的位置,那么世界就不会有美妙的音乐。”教师——平凡的岗位,但我会用自己不平凡的心去诠释它,让它和着青春的节拍,踏着惠南镇向前的节奏,畅想最华丽的诗篇,奏出最动人的乐章!所有在改革的大潮中,我情愿做一滴水,勇往直前,去抗击坚实的岩壁!哪怕发不出波涛的声音,没有浪花的风采,就算是被风雨打着,我也会不知疲倦的行使使命,去实现最终梦想,奔赴向我追求的事业,奔向爱我的学生,奔向我毕生所爱的教育!

尊敬的各位领导,老师,亲爱的同学们:

大家早上好!

我是__班的__,今天我演讲的题目是《弘扬五四精神,做一名守纪律讲道德的中学生》。

刚过完五一小假,我们又迎来了五四这个特殊的节日。这是我们青年人的节日。

有人说,青春是一首歌,回荡着欢快、美妙的旋律;有人说青春是一幅画,镌刻着瑰丽、浪漫的色彩。

1919年的5月4日,为了驱逐黑暗、争取光明,为了祖国的独立和富强,一群意气风发的青年用热血和生命谱写了一曲最壮丽的青春之歌,绘就了一幅最宏伟的青春图画。如今,“五四”运动已作为光辉的一页载入了中华民族的史册。然而,“五四运动”绝不仅仅是一个历史事件,它更是一种精神,一种伟大的“五四运动”的精神。在这种精神里,有着青年人关注国家命运的责任和使命,有着青年人振兴民族大业的赤胆与忠心。

今天,我们的祖国已经进入了一个新的历史时期,振兴中华

的责任，已落在我们青年人的肩上，“五四”的火炬，已传到了我们青年人的手中。“五四”的精神，需要我们青年人发扬光大。可是要弘扬“五四”精神，就必须思考一个问题。我们应该拥有一个怎样的青春？怎样的人生？是在浑浑噩噩中度过，还是在拼搏中进步？在学校里，我们经常看到这样的场面，有的同学经常迟到、甚至旷课；有的同学穿拖鞋，有的同学偷偷地躲在学校的某一个角落吸烟，有的同学带起了耳环染起了发；还有的同学一到上课就睡觉……这些不良的行为不仅严重地危害到同学们的身心健康，更为重要的是，这也影响到学校的形象，是一种严重破坏校风校纪的行为。

这些不良习惯为什么会产生呢？有的是因为有的同学在生活方面完全没有自觉性，不能约束和控制自己，随心所欲；也有的是因为有的同学认为学校的纪律太严，完全限制了他们的自由；也有同学认为那是酷的表现……然而不管是什么原因，这些不良习惯都是不能适应学校生活的表现。我们在学校里，只有在校风校纪的约束下，才能正常地完成学业，如果养成了我行我素的恶习，今后走向社会，是很难立足的。如果这些不良习惯不及时改正，就会误入歧途，小错就会酿成大错。

我们每个人在这里求学，都有一个追求，都有一理想，都有一个志向，如果说学校是一片沃土的话，我们要在这里把我们的耕作变成果实，实现我们的追求；如果说学校是一支拐杖的话，我们要拄着这支拐杖攀登高峰，实现我们的志向；如果说学校是一只展翅飞翔巨鸟的话，那她会承载着我们的希望去实现我们的理想。我们要学做一个文明的人，一个诚实的人，一个勤学的人，一个守纪的人，做一个“脱离了低级趣味，一个高尚的人”。

同学们，我们是21世纪的主人，是未来社会的建设者，那就让我们现在作一名守纪律讲道德的中学生，将来作一名有素质的好公民！

四分钟演讲稿大概多少字篇五

一顶纯白的燕帽，一身雪白的衣装，穿出的是圣洁和美丽；一份救死扶伤的责任，一颗无私奉献的情怀，扬起的是温暖与爱心。

我是一名普通的精神科护士，在精神科临床工作有九年，问我有什么感受，工作这段时间，真是酸甜苦辣，一言难尽。但我要用实际行动告诉大家，我爱我的工作，我爱这个特殊的职业！

精神科护士的服务对象是那些深受疾病折磨，却又人人避之不及的精神障碍患者，而我们要做的就是走近他们，从细致的生活护理到复杂的心理护理，观察病人病情变化，及时进行护理风险评估并反馈给医生。精神病人思维情感行为的异常，会让护理工作中经常遇到不合作、不礼貌的情况，护士是接触病人时间最长，距离最近，受到病人攻击可能性最高的岗位。其实在精神科，每个护士都不同程度的受到过病人的伤害，这也说明了精神科护士所要面临的风险。我想很多护士初进这个行业都会产生转行的念头，不愿长期呆在精神科，但是，通过一段时间的接触会被资深护士们的敬业精神所感化，继沿着前辈们的道路继续前行。

精神科的特殊性在于患者由于受精神症状的影响，可能出现自杀、冲动伤人、毁物等破坏性行为。记得刚参加工作的时候就遇到了两件事让我至今记忆犹新遇的事情。

第一件事：是一位精神分裂症患者，有严重的命令性幻听，在一次上大夜班的时候，我正在巡视病房，发现她呼吸音异常，于是我走近她身边仔细观察，发现她用丝袜勒住脖子，企图自杀，见此情况我立即取下她脖子上的丝袜，并呼唤一起值班的同事对患者进行了紧急处理。

试想，如果当时巡视不及时或对患者评估不够，没有细致的

观察每一位患者，那么一个年轻、鲜活的生命，可能会就此消失，一位妈妈从此失去自己心爱的女儿。这件事也提醒了我责任重于泰山，一刻也不能掉以轻心，家属将亲人的健康交到我们手上，我们就得尽自己最大的努力去认真守护。

第二件事：同样是一位精神分裂症患者，在一次值大夜班，大约凌晨四、五点的时候，她起床后进入洗漱间洗漱，由于她洗漱时间过长，声音过大，影响到其他患者休息，于是我对她进行了劝说，当时她突然冲动，将我堵在墙角内，用手掐住了我的脖子，当时感觉自己的身体已经降到了冰点，幸运的是一起值班的同事及时赶到，我这才得以脱身，如果不是同事的及时出现后果不堪设想！

对于我这个初进精神科的年轻小护士来说，这种情况给我的心理上也造成了短时间内挥之不去的阴影，每当夜幕降临的时候恐惧和不安就会将我笼罩，幸运的是有主任、护士长的心理干预和疏导以及同事们的关心、陪伴与支持，让我一步一步地走出了这个恐怖的阴影。

事后，我也对这次事件做了分析和总结：

- 1) 分析病人出现这种行为的原因，有命令性幻听的病人要了解病人幻听的内容是否具有攻击性，对这类病人，接触时要保持安全距离，避免突然出现攻击行为，使自己受到伤害。
- 2) 了解病人病情，比如既往有过冲动行为的要更加注意自我防护。
- 3) 自我改进，注意语言温和、态度诚恳、有耐心、不急躁、不用责怪和埋怨的语气和病人说话。

通过分析、总结，防止再次发生类似的突发事件。

以上两次突发事件是我工作中的感触与体会，不是诉苦，也

不是表现自己，精神科被列为特殊性职业，这9年的工作，让我在风雨中成长，在收获中喜悦，在平凡的岗位上贡献自己的小小力量。既然我选择了精神科，我就必须尽职尽责，履行自己对医院的承诺，对家属的承诺，对病人健康的承诺，做患者健康路上的守护天使，陪他们走出人生中最黑暗的时光，缩短他们经历苦痛折磨的时间。

19岁参加工作，今年28岁的我在北大六院渡过了一个女孩生命中最美好的时光，但是我想奉献的青春，让我的人生更有意义，这才是我无怨无悔的最美好时光。

我们的职业真的是一个很平凡的职业，可是这份职业让我觉得我们这个群体具有特别可贵的奉献精神和护理服务理念。对于刚刚选择这个行业的年轻人，我在他们身上看到了果敢的素质，在资深的老师们身上看到了坚毅的品质，大家在相互感动、相互激励中前行。我们是一个默默无闻的群体，也许人生的可贵就在于平凡，平凡的人生更有价值！谢谢！